

VI-O PARTIR... SEM ME DESPEDIR!

São cada vez mais os casos de pessoas que perderam um ente querido sem que houvesse uma cerimónia ou despedida. Os rituais ficaram suspensos e tudo aquilo a que estávamos habituados desapareceu de um dia para o outro. Contudo, não é justo que nos culpemos por não realizarmos as despedidas e homenagens da forma habitual. São regras que somos obrigados a cumprir.

O QUE POSSO SENTIR?

Dor intensa que pode parecer insuportável; Sentimentos de raiva e injustiça, solidão, vazio, impotência, tristeza ou desespero; tendência a perder o interesse pelas atividades habituais; stress, ansiedade, sensação de aperto no peito; alterações do sono e do apetite.



OUTRAS ESTRATÉGIAS

- Caso não sejam possíveis cerimónias religiosas de despedida ou homenagem, solicitar ao seu pároco um meio alternativo como eucaristias online, sempre que seja possível;
- Crie, nas redes sociais, uma página de homenagem à pessoa falecida que recorde o seu legado;
- Programe um ritual fúnebre ou um momento coletivo de homenagem numa altura pós-pandemia. Estamos sempre a tempo de recordar e homenagear quem partiu.

**O ISOLAMENTO SOCIAL NÃO É IGUAL
A DISTANCIAMENTO EMOCIONAL.
NA AUSÊNCIA DO ABRAÇO,
MAIS E MELHORES PALAVRAS
SÃO PRECISAS.**

Paula Sousa
Psicóloga

E AGORA? COMO VOU LIDAR COM ISTO?

- Fale sobre a perda com familiares e amigos, não faça desse assunto tabu;
- Tente criar um ritual de homenagem e despedida (ex. acender uma vela, escrever uma carta). Se escrever uma carta expresse tudo aquilo que ficou por dizer. No final entre ou queime junto a um local que seja significativo para vocês;
- Crie uma caixinha de memórias e coloque fotos, cartas, objetos que lembrem a pessoa que partiu. Sempre que sentir saudade, abra e recorde.
- Mantenha a rotina cuidando da alimentação, fazendo algum exercício físico e respeitando horas de descanso e sono



toma e lê

Ano B

II | Domingo Quaresma

28 Fevereiro 2021

N.º 577

TRANFIGURAR-SE SEM COSMÉTICOS

Pedro, Tiago e João são convidados por Jesus a subir ao monte. Já o conheciam, já há algum tempo que o seguiam. Viam em Jesus um homem extraordinário, um verdadeiro mestre que até conseguiu fazer milagres. Jesus era para eles um homem que, com o tempo, talvez expulsaria os invasores romanos da Judeia... mas apenas um homem...

Na montanha, apenas por um instante, eles viram a presença, a santidade e a glória de Deus descer sobre a humanidade. E a voz de Deus dá-nos um conselho: «Este é o meu Filho muito amado: escutai-O».



De acordo com a Bíblia, existe uma santidade que não vemos nas coisas e pessoas mais comuns. Água, pão e vinho nos sacramentos. Uma assembleia que se reúne para cantar, rezar e celebrar a Eucaristia.

A ciência desmistifica, explica as coisas, rouba-lhes o mistério.

A fé ajuda-nos a ver o mistério escondido em todos os lugares.

A fé revela-nos as mil e uma possibilidades que a vida comum contém.

A fé abre os nossos olhos para a santidade dos irmãos.

Na oração, sem cosméticos, transfiguramo-nos e transformamo-nos.

A área de descanso dominical é o nosso Tabor, uma montanha na qual a santidade dos filhos de Deus se torna visível. Deus, apenas por um instante, nos reveste da sua santidade e nós brilhamos como o sol. Se temos que mudar, se somos convidados a transfigurar-nos com Jesus, porque não para melhor? Sem cosméticos, sem "desobriga", somente escutando no coração a voz do "Filho muito amado".

Pe. Marc Monteiro

II DOMINGO DA QUARESMA - ANO B

LEITURA I Leitura do Livro do Génesis (Gen 22, 1-2.9a.10-13.15-18)

Naqueles dias, Deus quis pôr à prova Abraão e chamou-o: «Abraão!». Ele respondeu: «Aqui estou». Deus disse: «Toma o teu filho, o teu único filho, a quem tanto amas, Isaac, e vai à terra de Moriá, onde o oferecerás em holocausto, num dos montes que Eu te indicar. Quando chegaram ao local designado por Deus, Abraão levantou um altar e colocou a lenha sobre ele. Depois, estendendo a mão, puxou do cutelo para degolar o filho. Mas o Anjo do Senhor gritou-lhe do alto do Céu: «Abraão, Abraão!». «Aqui estou, Senhor», respondeu ele. O Anjo prosseguiu: «Não levantes a mão contra o menino, não lhe faças mal algum. Agora sei que na verdade temes a Deus, uma vez que não Me recusaste o teu filho, o teu filho único». Abraão ergueu os olhos e viu atrás de si um carneiro, preso pelos chifres num silvado. Foi buscá-lo e ofereceu-o em holocausto, em vez do filho. O Anjo do Senhor chamou Abraão do Céu pela segunda vez e disse-lhe: «Por Mim próprio te juro – oráculo do Senhor – já que assim procedeste e não Me recusaste o teu filho, o teu filho único, abençoar-te-ei e multiplicarei a tua descendência como as estrelas do céu e como a areia das praias do mar, e a tua descendência conquistará as portas das cidades inimigas. Porque obedeceste à minha voz, na tua descendência serão abençoadas todas as nações da terra»

SALMO | 24 (25), 1-2.5.7.11

Caminharei na terra dos vivos na presença do Senhor.

Confie no Senhor, mesmo quando disse: «Sou um homem de todo infeliz».

É preciosa aos olhos do Senhor a morte dos seus fiéis.

Senhor, sou vosso servo, filho da vossa serva: quebrastes as minhas cadeias.

Oferecer-Vos-ei um sacrifício de louvor, invocando, Senhor, o vosso nome.

Cumprirei as minhas promessas ao Senhor na presença de todo o povo,
nos átrios da casa do Senhor, dentro dos teus muros, Jerusalém.

LEITURA II Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Romanos (Rom 8, 31b-34)

Irmãos: Se Deus está por nós, quem estará contra nós? Deus, que não poupou o seu próprio Filho, mas O entregou à morte por todos nós, como não havia de nos dar, com Ele, todas as coisas? Quem acusará os eleitos de Deus, se Deus os justifica? E quem os condenará, se Cristo morreu e, mais ainda, ressuscitou, está à direita de Deus e intercede por nós?

EVANGELHO | Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Marcos (Mc 9, 2-10)

Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João e subiu só com eles para um lugar retirado num alto monte e transfigurou-Se diante deles. As suas vestes tornaram-se resplandecentes, de tal brancura que nenhum lavadeiro sobre a terra as poderia assim branquear. Apareceram-lhes Moisés e Elias, conversando com Jesus. Pedro tomou a palavra e disse a Jesus: «Mestre, como é bom estarmos aqui! Façamos três tendas: uma para Ti, outra para Moisés, outra para Elias». Não sabia o que dizia, pois estavam atemorizados. Veio então uma nuvem que os cobriu com a sua sombra e da nuvem fez-se ouvir uma voz: «Este é o meu Filho muito amado: escutai-O». De repente, olhando em redor, não viram mais ninguém, a não ser Jesus, sozinho com eles. Ao descerem do monte, Jesus ordenou-lhes que não contassem a ninguém o que tinham visto, enquanto o Filho do homem não ressuscitasse dos mortos. Eles guardaram a recomendação, mas perguntavam entre si o que seria ressuscitar dos mortos.



CHEGOU AO PÉ DELE
E, VENDO-O, ENCHEU-SE
DE COMPÁIXÃO.
LUCAS 10,33

ANO
PASTORAL
2020/2021
2020
2023
PLANO
PASTORAL

II DOMINGO DA QUARESMA

ESCUTA A CARIDADE

HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: **Marcos 9, 2-10.** «Escutai-O»

DICA

Introdução à Palavra de Deus

A voz de Deus abre a nossa mente e o nosso coração à Palavra feita carne, Jesus Cristo, que une o céu e a terra, o infinito e o finito, o absoluto e o relativo, o eterno e o tempo. Aceitemos o convite do Pai: «Escutai-o».

TRUQUE DA APP

Símbolo: abrir a APP da Caridade e ver uma nuvem, símbolo da presença do Espírito de Deus que confirma e identifica aquele que veio para nos salvar. Dela se ouve a voz de Deus Pai, dando a conhecer o seu Filho, apelando-nos à escuta e à disposição para fazer a sua vontade.



 **TLin**[formativo]

SEMANA NACIONAL CÁRITAS: O decorre nos dias 28 de fevereiro a 7 de março. Uma iniciativa que procura evidenciar a ação da Cáritas no combate à pobreza e exclusão social, este ano com o tema «Cáritas 65 Anos: O Amor que Transforma». Uma das principais atividades desta Semana é o Peditório Nacional de rua. Face às dificuldades que a

I APP
da Caridade **UPGRADE**

CAMINHADA
QUARESMA E PÁSCOA 2021

LIVRO

Ler o livro **Rezar de olhos abertos** de José Tolentino Mendonça, publicado pela Editora Quetzal.

PESQUISA DA APP

Assistir o filme **«O Sapateiro»**, uma história de perdão e recomeço:



pandemia impôs, e pelo segundo ano consecutivo, ele não se realiza no formato habitual. A Cáritas adota, por isso, uma estratégia digital, com a realização de um peditório nacional online, que pode aceder aqui:

UMA IGREJA
SINODAL E SAMARITANA